

УДК 637.146:006.015.5

Є.Б. Соколова, А.Г. Абабова

Харківський державний університет харчування та торгівлі, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАМОРОЖЕНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПОЮ СМУЗІ

Ye.B. Sokolova, A.G. Ababova

THE USE OF FROZEN SEMI-FINISHED PRODUCTS FOR THE PREPARATION FOR SMOOTHIE

Безпека харчових продуктів одне із найважливіших питань сьогодення. Адже харчування – це один із найголовніших складових здоров'я та повноцінного розвитку людини. Найкориснішими та найсмачнішими у харчуванні є фрукти та овочі. Вони містять велику кількість корисних речовин. Зазвичай такі продукти мають короткий термін зберігання та є сезонними, через що потребують переробки.

Оптимальним та ефективним способом збереження харчової та біологічної цінності плодів та овочів є заморожування, завдяки високому рівню якості продукції протягом тривалого холодильного зберігання, що зумовлено уповільненням реакцій, пов'язаних з діяльністю ферментів і мікроорганізмів. Виробництво швидкозамороженої плодоовочевої продукції дозволяє збалансувати харчовий раціон населення протягом року, розширити асортимент страв громадського харчування, що зумовлено зручністю їх використання через мінімальну потребу в кулінарній обробці.

Одним із найцікавіших та найсмачніших способів використання заморожених плодів та овочів є приготування смузі. Смузі – це густий напій, приготований шляхом збивання в бленд ері натуральних інгредієнтів (свіжих або свіжозаморожених фруктів та овочів). Такий напій є джерелом харчових волокон, органічних кислот, мінеральних сполук, полі фенолів, каротиноїдів тощо і характеризується високими смаковими якостями. Найкращими інгредієнтами для приготування смузі є полуниця, яблуко, смородина, банан, чорниця та вишня, адже вони мають приємний смак та колір, а разом з цим є джерелом корисних речовин. Полуниця – це унікальна ягода, яка володіє антимікробними і протизапальними властивостями, має різноманітний склад: вітаміни С, В, каротин, пектини, органічні кислоти. Чорна смородина – цінний продукт, що містить у своєму складі дубильні речовини, ефірну олію та вітаміни. Яблука вважаються кращими ліками для органів травлення, через високий вміст органічних кислот та дубильних речовин. Вишня є джерелом вітамінів, клітковини, органічних кислот, антоціанів. Чорниця у своєму складі містить не тільки вітаміни, дубильні речовини, мікроелементи та органічні кислоти, а ще й велику кількість антиоксидантів, що робить цю ягоду найкориснішою серед усіх інших.

Також гарною складовою напою стануть вівсяні пластівці, оскільки вони містять грубі харчові волокна, що гарно впливають на систему травлення, вони багаті на такі мікроелементи як магній, цинк, залізо, вітаміни групи Р і В. Крім цього, пластівці корисні для хворих діабетом, дітей, літніх людей, адже гарно засвоюються організмом та позитивно впливають на серцеву діяльність.

Проте більшість із цих продуктів є сезонними, адже вирощуються тільки в літній період, а ті що продаються взимку зазвичай не мають вираженого смаку та запаху, адже вирощені за допомогою різноманітних добавок і є значно дорожчими. Тому для виготовлення напою, наповненого всіма корисними речовинами, доцільно буде готувати напівфабрикати із овочів та фруктів за допомогою заморожування, що попередить псування продуктів та збереже їх без втрати вітамінів, мінералів, поживних речовин.